



定期检查眼底 警惕糖尿病眼病

——访大同飞视眼科医院副主任医师连志宏

本报记者 王芳



温馨提示

糖尿病是一种常见的慢性疾病，也是可防可控的疾病。但如果没有引起足够重视，血糖控制不稳定，其危害非常大，其中之一就是对视网膜造成影响，而在诸多致盲病因中，糖尿病是首要元凶。但有的糖友感觉自己眼睛几十年都没啥大问题，怎么突然就失明了？糖尿病患者应该怎样保护眼睛？

什么是糖尿病眼病

大同飞视眼科医院副主任医师连志宏说，糖尿病眼病早期毫无症状，等到发现往往已经是晚期阶段了。这是由于大众对此的筛查和认识不足，导致中国糖尿病视网膜病变筛查率较低，有近90%的患者没有得到及时的诊断。

糖尿病眼病是一种主要的致盲性疾病，糖尿病眼病主要包括：糖尿病视网膜病变、糖尿病白内障、糖尿病青光眼、糖尿病屈光不正、糖尿病视神经病变、糖尿病眼外肌麻痹等，其中糖尿病视网膜病变、糖尿病白内障是影响最大、发病风险最高的糖尿病眼病，每一个糖尿病患者都应引起重视。糖尿病引

起的眼部并发症包括糖尿病的眼底病变，角膜感觉丧失，角膜修复能力降低，白内障发展加快，屈光状态改变以及可引起血栓形成的眼部疾病，包括局部视神经病变和眼部骨折、综合征等系运动神经麻痹，复视，上睑下垂等症。

每年都要检查眼底

预防是防止糖尿病眼病的重要环节。糖尿病患者应该积极的使血糖控制在正常的范围，调节好血压、血脂，养成良好的生活方式，禁止过劳、长时间看电视、看书，也不宜做剧烈运动及潜水等活动，但是需要坚持锻炼身体。

糖尿病患者应在诊断后进行首次综合性眼底检查，检查项目包括视力（近距离、远距离）、瞳孔对光反射、扩瞳后查眼底、眼压测定、眼底照相等。

由于Ⅱ型糖尿病前期无明显症状，在诊断前常已存在一段时间，诊断时视网膜病变的发生率较高。因此，Ⅱ型糖尿病患者在确诊后应尽快进行首次眼底检查和其他方面的眼科检查。随后，无糖尿病视网膜病变者，至少每年进行复

查，有糖尿病视网膜病变者，则应增加检查频率。

预防糖尿病视网膜病变

连志宏说，超过10年以上的糖尿病患者，都会发生不同程度的糖尿病微血管病变，糖尿病微血管病变是造成糖尿病视网膜病变的主要原因之一，而糖尿病视网膜病变是造成糖尿病致盲的主要原因。糖尿病视网膜病变分两大类6期，第1类是单纯性视网膜病变，分三期分别是1期，2期和3期，当随着病情的进展逐渐发展到增殖性视网膜病变。增殖性视网膜病变也分三期，分别是第4期，第5期和第6期。糖尿病出现了视网膜病变时，要定期去医院进行眼底检查，及时掌握视网膜病变的程度，并给予相应的治疗，如药物治疗，激光治疗，玻璃体切割术等，同时要控制好血糖，具体采取哪种方法治疗，视眼科医生根据病情而定。

总的来说，糖尿病患者一定要积极的控制血糖、血压，控制体重，锻炼身体，每年进行综合性眼底检查。

叶黄素由于促进眼健康的优良作用，常被称为保护眼睛的“眼黄金”。大量科学研究证明，经常补充叶黄素，能够显著提高人眼视网膜色素上皮细胞吞噬酶的活性，显著增强其对视细胞代谢产物的清除作用，减少玻璃膜疣的产生，抑制脉络膜新生血管的形成，全面保护眼健康；同时作为一种优良的抗氧化剂，叶黄素能减轻自由基损害，并具有血管扩张功能，可有效改善眼底血液循环，抵御“三高”带来的眼部伤害，如眼底出血、糖尿病性视网膜病变等。

由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应并不充分，需要通过额外摄入来补充，所以建议糖尿病等“三高”患者，每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。目前飞视眼镜甄选引进的叶黄素新品——“优诺视叶黄素”在各连锁店均有销售。

咳嗽是否就医要看伴随症状

冬季天气寒冷干燥，稍不留神就容易感冒，随之而来的咳嗽更是让人听着心惊、看着难受。于是，各种止咳药、偏方纷纷登场，但有人说咳嗽不用吃药也能自愈。那咳嗽到底用不用吃药？什么时候需要吃药？

咳嗽只是症状不是病因

市二医院内一科柴玉兰主任说，咳嗽只是症状，并不是原因，很多呼吸道疾病都会引发咳嗽。冬季节里常见的疾病，如感冒、支气管扩张、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等等，都会出现咳嗽的症状，但是治疗方法却是不同的。

咳嗽是人体产生的自我保护机制，当人体的呼吸道黏膜受到刺激时，就会产生咳嗽反射，目的是帮助呼吸道排除异物，保持呼吸的顺畅。感冒通常是由病毒感染引发的，而感冒病毒攻击的首要部位就是呼吸道黏膜细胞，人体的免疫细胞在与病毒战斗时，为排出死亡细胞和毒素，就会分泌增加形成痰液，引起咳嗽反射吐出痰液。

咳嗽往往会经历三个过程：干咳期、动痰期、脱痰期。咳嗽的

初期多为微咳、干咳，此时是没有痰的。随着时间的延长，会逐渐听到痰音，而且痰音会越来越重。值得注意的是，清痰一般为普通感冒，脓痰往往提示有合并感染性，需要进行抗感染治疗。到第三个阶段脱痰期时，咳嗽的程度和频率越来越轻，人体排出的痰液也越来越少，此时咳嗽的症状已经基本快好了，在最后完全好之前还可能会出现几天的干咳症状。

出现咳嗽明确病因很重要

柴玉兰表示，如果是普通感冒引起的咳嗽，即使不用药，在两周左右也会自愈，但像哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等这些疾病，则是需要进行对症治疗，防止疾病加重。

如果咳嗽伴随下面这些症状，就不能坐等自愈，需要及时去医院检查。儿童咳嗽并伴有嗜睡、精神差等状况时，需要考虑是否有其他严重疾病；咳嗽出现大量稠厚的黄脓痰，或者有咯血、痰中带血，发热使用退热药物无效，呼吸困难、头部晕厥、脚踝肿胀或者体重减轻者也需要看医生；如果出现咳嗽伴随胸



痛，一定要抓紧时间去医院；如果是气道异物引起的咳嗽，也应立即去医院找医生处理，切不可放任不管。

因此，出现咳嗽后明确病因很重要。病毒感染引发的咳嗽是一种自限性的咳嗽，在3~8周的时间内是可以自愈的。如果咳嗽在其他疾病，及时去医院检查。止咳化痰的药可以在医生的指导下服用，不建议自行服用，以免耽误病情。此外，在日常生活中，尤其是感冒高发季，可以使用空气净化器和加湿器，保持家中空气的洁净和湿润，减少对呼吸道的刺激，减轻咳嗽症状。

(王瑞芳)



刷牙次数越多越好吗？

刷牙是人们日常生活里常做的一件事，但就是这样一件，看似平常又普通的事，很多人为了彻底清除口腔内的牙菌斑，每天要刷上好几遍牙齿，恨不得每次吃完东西都要刷牙，刷牙次数真的越多越好吗？

首先我们要知道，刷牙的目的是为了去除口腔内残存的食物残渣以及牙斑菌，但是过度刷牙会磨损我们的牙齿，而并不能解决牙菌斑、牙齿发黄的问题，损坏牙釉质，让牙齿发酸发软，并造成牙龈的负担，适得其反。所以，每天牙齿及口腔组织的健康状况与刷牙次数不成正比。每日可早、晚各一次，每次刷牙时间应持续3分钟左右。

我们不仅要养成良好的刷牙习惯还要讲究正确的方法，错误的刷牙方式可能会造成牙面损耗和牙龈萎缩，推荐大家使用巴氏刷牙法进行刷牙。

具体操作方法：先将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方，刷毛与牙齿呈45°角，轻微加压，使刷毛在原位做前后方向短距离的水平颤动4~5次，然后将牙刷向牙面转动，上下拂刷。按照上述方法，每次颤动约刷2~3颗牙，刷牙范围应有所重叠。刷牙前牙舌面时，将刷头竖放在牙面上，使前部刷毛接触牙龈边缘，自上而下拂刷。刷牙下牙舌面时，自下而上拂刷。刷牙齿的咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力作前后短距离来回刷。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄

高寒铸就粮心